

DR. MED. ELLEN FISCHER

Verspannungen sanft lösen

Selbsthilfe mit osteopathischen Techniken

4 **EIN WORT ZUVOR**

7 **SO FUNKTIONIEREN MUSKELN**

8 **Wunderwerk Muskel**

8 Ihre Muskeln brauchen Pflege

9 Wie funktioniert ein Muskel?

14 Die konditionellen Grundeigenschaften

20 Faszien – geheimnisvolles Gewebe, das alles zusammenhält

25 Der Einfluss des Gehirns auf die Körperspannung

28 Optimale Spannung schützt vor Verschleiß

32 **Verspannungen haben viele Gründe**

32 Die mechanische Ebene

38 Die emotionale Ebene

40 Die vegetative Ebene

48 **Release – der beste Weg in die Entspannung**

48 Die verschiedenen Dimensionen von Entspannung

53 Wie funktioniert Release ganz praktisch?

58 **Wenn Schmerz zur Krankheit wird**

58 Akute und chronische Schmerzen

60 Die Schmerz-Angst-Spirale und das Schmerzgedächtnis

62 Schmerz überwinden

66 Häufig verspannte Muskeln

71	SOLÖSEN SIE VERSPANNUNGEN	129	Auf Spannung folgt Entspannung
72	Auszeit für den Muskel	130	Schritt für Schritt zu mehr Entspannung
73	Verspannungen selbst lösen	131	Die Schultergürtelheber
75	Das Kreuzbein	134	Die Beugemuskeln des Unterarms
77	Der tiefe Hüftbeugemuskel	136	Der lange Kniestrecker
79	Der seitliche Stabilisator der Lendenwirbelsäule	139	Die Beugemuskulatur des Kniegelenks
82	Die seitlichen Stabilisatoren des Hüftgelenks	144	Der Wadenmuskel
84	Der Außendreher des Hüftgelenks	149	Dehnlagerungen und weiche Bewegungen
87	Die Anspreizer des Hüftgelenks	149	Die Schwerkraft zur Hilfe nehmen
89	Der lange Strecker des Kniegelenks	150	Mit weichen Bewegungen Spannungen lösen
94	Kleiner und großer Brustmuskel	151	Den Rücken lang machen
96	Der Beugemuskel des Oberarms	153	Bleiben Sie wendig
98	Der seitliche Oberarmheber	155	Die Flügel ausbreiten
101	Der Kopfnicker	156	Aufrecht durchs Leben gehen
103	Die Schultergürtelheber	158	Weiche Bewegungen für das Kreuz
106	Der Beckenboden	159	Weiche Bewegungen für den Nacken
109	Das Zwerchfell	161	Weiche Bewegungen für den Kopf
111	Die Gefäße	162	Weiche Bewegungen für den Kiefer
115	Muskeln lockern durch sanften Druck	163	ANHANG
116	Der Trick mit den Bällen	163	Bücher, die weiterhelfen
118	Triggerpunkte manuell lösen	164	Adressen, die weiterhelfen
119	Die aufrichtende Muskulatur der Wirbelsäule	166	Übungsregister
123	Die Gesäßmuskulatur		
124	Die Schultergürtelheber		
125	Die Kiefermuskulatur		
126	Die Muskulatur der Unterarme		